

LA PSICOLOGIA DEI PORTIERI

# La solitudine dei numeri 1

È un ruolo che affascina, ma non sono molti coloro che lo farebbero

Mio figlio ha 7 anni e gioca a calcio dalla scorsa stagione. Quest'anno il mister ha provato a farlo giocare in porta: lui sulle prime era contento, ma col passare del tempo ci siamo accorti di una certa insofferenza a giocare tra i pali; è emersa anche qualche piccola ansia pre-partita che non capiamo, perché il nostro ragazzo ha sempre giocato molto volentieri. Come possiamo aiutarlo?

Grandi o piccoli che siano, i portieri sono sempre i più chiacchierati ai margini dei campi di calcio. Non vengono mai ripagati dalla soddisfazione di segnare un gol e, spesso, anche una bella parata è data per scontata, venendo liquidata con commenti del tipo: "che ci vuole, statti per quello". Dall'uscita al rinvio, dalla presa all'elevazione: ogni gesto del portiere è sotto la lente di ingrandimento in misura maggiore rispetto a qualsiasi altro giocatore. Perché un movimento errato di un difensore, piuttosto che di un centrocampista o di un attaccante, è tollerato e di solito rimediabile, ma se a sbagliare è l'estremo difensore, la conseguenza inevitabile è il gol subito.

In realtà, proprio per questi motivi un bravo portiere deve essere caratterizzato da un buon livello di auto-stima e di percezione della propria capacità di gestire le situazioni, anche quelle più delicate e imprevedibili. Pur rimanendo inattivo per buona parte della partita, infatti, il numero uno deve essere abile a mantenere quella concentrazione che è necessaria a farsi trovare pronto nel momento in cui l'azione si sposta dalle sue parti. D'altra parte, non è necessario che il portiere in erba arrivi sul campo già perfettamente dotato: queste competenze si possono affinare con l'allenamento e possono essere meglio gestite, se il bambino ne ha bisogno, attraverso strategie di rilassamento personalizzate suggerite dallo psicologo, efficaci e rapide, che gli consentano di non esaurire troppo presto le risorse necessarie per "scattare" quando necessario e di contenere l'eventuale ansia che pregiudica il piacere della partita.



EMOZIONI IN GIOCO

## Mamme e papà: tifate, ma con moderazione

Incitamenti sopra le righe possono ostacolare la crescita dei piccoli

Il giovane calciatore vive emozioni importanti che condivide con i compagni e anche con gli avversari. Si crea, se tutto fila liscio, un momento di vera crescita che non è solo sportiva, ma anche di vita. È dunque importante riflettere su come le emozioni "esterne" al campo da gioco, quelle che vibrano sugli spalti, possano favorire la

crescita serena dei piccoli calciatori o ostacolarla. Molte volte, infatti, da bordo campo si alzano incitazioni che non tengono conto dell'escalation violenta che possono innescare. Dimenticandosi peraltro, che l'avversario di nostro figlio è un altro bambino, con le stesse emozioni e gli stessi bisogni del nostro campioncino in erba.



Rubrica a cura di



**ORDINE DEGLI PSICOLOGI**  
della Liguria

Piazza della Vittoria 11/B  
16121 - Genova

Per domande e consigli

Tel. 010541225

Fax. 010541228

redazione@ordinepsicologiliguria.it

www.ordinepsicologi-liguria.it